Telefon Club şi Vergu învingători în turneul dela A.O.S.

A asistat un public numeros

VOLLEY-BASKET

Turneul de volley-ball organizat eri de către Aurora şi O. C. B. pe terenul A.O.S. s'a bucurat de succes, căci frumuseţea partidelor a atras un public destul de numeros dacă ţinem seama că timpul nu a fost tocmai propice pentru un sport cum este volley-ul, iar «colac peste pupăză» primele matchuri au fost onorate chiar de stropi de ploaie.

Dintr'un lot de opt echipe ce au fost împărţite în două serii, Telefon Club a reuşit să câştige cupa cu care era dotat acest turneu, în dauna lui Macabi cu care s'a întâlnit în finală.

Astfel în seria I-a, formată prin tragere la sorţi din Vergu, Radu Vodă, Aurora II şi Macabi, s'au obţinut următoarele rezultate:

Vergu bate Radu Vodă 15—13
Macabi bate Aurora II 15—1
Vergu bate Aurora II 15—10
Macabi bate Radu Vodă 15—3
Macabi bate Vergu 15—1
Radu Vodă bate Aurora II 15—4

Aceste rezultate au dat următorul clasament:

1. Macabi 3 puncte
2. Vergu 2 puncte
3. Radu Vodă 1 punct
4. Aurora II 0 puncte

In seria II-a formată din Telefon Club, V. S. C., O. C. B. şi Aurora I s'au obţinut următoarele rezultate:

Telefon Club bate V.S.C. 15—4
Aurora bate O.C.B. 15—5
Telefon Club bate Aurora 15—10
O. C. B. bate V.S.C. 15—8
Telefon Club bate O.C.B. 15—5
Aurora bate V.S.C. 15—14

Astfel că în urma acestor rezultate s'a putut face următorul clasament:

1. Telefon Club 3 puncte
2. Aurora 2 puncte
3. O. C. B. 1 punct
4. V. S. C. 0 puncte

Clasându-se deci în finală Telefon Club şi Macabi, cei doi «leaderi» ai seriilor respective.

Finala
Telefon Club bate Macabi cu 15-10 15-14

Matchul final a corespuns în totul aşteptărlor acelora care, deşi ora era destul de înaintată, au rămas ca să vizioneze acest joc.

Partida disputată într'o alură foarte iute a permis Telefoniştilor să recolteze o nouă victorie cu toate că nu au fost cu cea mai bună echipă a lor.

In primul set după un început de egalitate Telefon Club ia conducerea ca să reuşească să se distanţeze obţinând astfel set-ball la 5. Macabi are o revenire care însă nu este suficientă pentru a câştiga setul, astfel că Telefoniştii şi-l insuşesc la 0.

In al doilea set după ce echipele se află din nou la egalitate e rândul dueştenilor să conducă. Astfel că au pe rând 11-5 şi 13-8, când la această situaţie de puncte Macabi pierde serviciul, albaştrii încercând să refacă din handicap, lucru ce spre uimirea generală îl reuşesc.

Atunci când scorul este de 13-13 telefoniştii se impotmolesc — ca apoi tot ei să se descurce mai târziu — şi pierd serviciul în favoarea albaştrilor cari obţin set-ball la 17.

Nu pot ca să câştige setul căci pierzând balonul în favoarea Telefoniştilor aceştia obţin două puncte consecutive cari consfinţesc o victorie meritată.

De la Telefoane remarcăm pe Gică Petrescu, Florian Popescu, Roşianu şi Herold care nu a fost într'o zi prea bună iar de la Macabi, Sadetky, Leizer, Edy Cohn şi Cellu Sufrin au fost cei mai buni.

Echipa clubului Vergu clasându-se cel mai bine dintre echipele de categoria I-a a câştigat placheta cu care era dotat acel loc.

O cupă pentru juniori la Cluj

FOOTBAL

CLUJ. — In prima şi a doua zi de Paşte s'au disputat în localitate matchurile eliminatorii pentru «Cupa Dănuţ» donată de d. Aurel Buteanu.

In această competiţie este calificată orice echipă de juniori clujeană care trebuie ca iniţial să se înscrie în «Cupă». S'au înscris opt echipe şi anume: Echo, Turnătoria, Muncitorii, Universitatea, Victoria, Haggibor, C. A. Cl., U. E. C. ă

Iată rezultatele înregistrate în cele două zile.

PRIMUL TUR

Echo—Muncitorii 5:1 (2:0).
Universitatea-Turnătoria 6:1 (2:1).
Victoria—U.E.C. 3:0 (2:0).
C. A. Clă—Haggibor forfait.

SEMIFINALELE

C.A.Cl.—Victoria 6:0 (2:0).
Universitatea—Echo 2:1 (1:0).

Cronica vânătoarei

S'o luăm dela început

Astfel cum se întâmplă cu multe alte sporturi şi pescuitul şi vânătoarea se practică de către două categorii bine definite de oameni; în limbajul sportiv consacrat se numesc amatori şi profesionişti.

Amatorul vânător, este acela care vânează din pasiune, pentru sportul în sine, atât de atrăgător şi variat.

Vânătorul de meserie se împarte în două categorii: angajatul adică salariatul public sau privat şi negustorul adică acela care vinde vânatul.

Vânătorul amator intră în elita vânătorească şi pe acesta poporul cu cea mai mare tradiţie vânătorească îl denumeşte „Herrnjäger"; noi îl vom numi vânător de elită.

Vânătorul de meserie din prima categorie, lucrează după sugestiile stăpânului adică vânează din ordin. In cele mai multe cazuri nu vânează de fel, ci ocroteşte, păzeşte vânatul. Pe acesta îl denumim Brigadier de vânătoare sau paznic de vânat. Această categorie de vânători este insuflaţită de dragoste nestrămutată pentru vânat şi natură şi ţine în frâu pe vânătorul-negustor.

Negoţul cu vânat este interzis de lege, pentru orice vânător. Este admis însă pentru proprietarul terenului de vânătoare. (Societate sau particular). Aceasta este o chestiune de etică vânătorească. Principiul, este ca terenul să prospereze prin înmulţirea vânatului şi prin amenajări vânătoreşti: ogoare pentru vânat, ţarcuri de sare, adăposturi de hrană, etc. Deci sumele încasate din vânzarea vânatului nu vor fi cheltuite decât pentru amenajarea terenului, împrospătarea sângelui vânatului, şi ocrotirea lui.

*

Activitatea vânătorească în ţară, este condusă şi canalizată de Serviciul vânătoarei din Ministerul de Domenii care are în fruntea sa un om cu foarte mari calităţi şi profund cunoscător al chestiunilor vânătoreşti d. N. Săulescu. Un consiliu permanent de vânătoare compus din personalităţi proeminente în ramura vânătorilor, este forul consultativ instituit pe lângă acest Serviciu. Fac parte din acest consiliu d-nii: Anton Mociony, Georges Plagino, general G. Manu, prof. dr. Udrisky, dr. L. Skupiewsky, general I. Gârleşteanu, colonel Al. Berea, delegatul I. G. J.; Ionel Pop din Cluj, Ieronim Stoichiţă din Sibiu. Jumătate din membrii consiliului sunt propuşi de Uniunea generală a vânătorilor din Romănia.

Această Uniune a vânătorilor, este o instituţie asemănătoare Federaţiilor Sportive (persoană morală şi juridică sub Inaltul Patronaj al M. S. Regelui) adună în jurul ei toate societăţile de vânătoare din ţară, precum şi pe toţi vânătorii corecţi.

Iată cum este compus consiliul ales de vânători:

Preşedinţi de onoare: A. Mociony, N. Racota, I. Brătescu-Voineşti.

Preşedinte: Const. I. C. Brătianu.

Vice-preşedinţi: Dr. I. Costinescu, g-ral I. Gârleşteanu, George Plagino, I. Pop, N. Săulescu, A. Vassilko.

Secretar general: Col. Al. Dimitrescu.

Membri în Consiliu: Dr.. C. Andronescu, gl. E. Ballif, dr. I. Bejan, dr. Eug. Botezat, Gr. Carp, Ioan Comanici, Simon Comârzan, Cornel Crăciunescu, M. Drăcea, C. P. Georgescu, gl. Ilasievici, Horia Lazăr, N. Manea, gl. G. Manu, col. Al. Micu, prof. dr. Meţianu, dr. Valer Negrilă, dr. L. Oanea, Petre Ioan, dr. Philipovici, gl. Pârâianu B., gl. Rusescu, lt.-col. Rosetti-Bălănescu, gl. Samsonovici, lt.-col. Schneider-Snyder, dr. L. Skupiewsky, V. V. Ştefan, dr. I. Stoichiţă, prof. dr. Udrisky, N. Vasiliu, A. Volosciuc, E. ....ng.

Fiecare judeţ este condus de un inspector de vânătoare, care este consultat de Serviciul Vânătoarei în toate chestiunile privind judeţul său. Depinde în mare măsură de activitatea şi destoinicia acestui inspector, bunul mers şi înflorirea acestui sport în judeţul respectiv.

In numerile noastre viitoare ne vom ocupa de activitatea fiecărui domn inspector, mulţumindu-ne deocamdată numai să arătăm judeţul unde funcţionează fiecare:

REG. I: D. lt.-col. Georgmăneanu, Reg. Jand. Craiova.
Jud. Mehedinţi: d. maior Ionescu D. Ilie.
Jud. Gorj: d. dr. Max Culcer.
Jud. Dolj: d. prof. Virgil Alexiu.
Jud. Vâlcea: d. Eugen Adriani.
Jud. Romanaţi: d. Mişu A. Jianu.
REG. II: D. N. Caraside, Piteşti.
Jud. Muscel d. I. Napotescu.
Jud. Argeş: d. N. Bobancu.
Jud. Olt: d. Dinu Isvoranu.
Jud. Teleorman: d. av. Ştefan Iordănescu.
REG. III: d. col. Alex. Dumitrescu, Loco, secretar general UGVR.
Jud. Dâmboviţa: d. căp. N. Carabulescu.
Jud. Vlaşca: d. Nicolae Pantu.
Jud. Ilfov: d. lt. col. Al. Berea.
Jud. Buzău: Gh. Stănescu.
Jud. Ialomiţa: d. Cyru Iliescu.
Jud. Prahova: d-nii *dr.* I. Negrutzy şi R. Stănescu.
REG. IV:
Jud. Brăila: d. Gabriel Zaharoff.
Jud. R.-Sărat: d. Mircea Alexandrescu.
Jud. Putna: d. Vasile Nicolau.
Jud. Covurlui: d. N. Mantu.
Jud. Tutova: d. prof. I. Ursoi.
Jud. Tecuci: d. Antoa Cincu.
Jud. Fălciu: d. ing. Const. Zotta.
REG. V: Robert Murat, Iaşi.
Jud. Iaşi: d. av. Petre Şerban.
Jud. Roman: d. Gh. Sul.
Jud. Neamţ: d. I. Ar. Popovici.
Jud. Bacău: d. Mircea Costinescu.
Jud. Baia (Fălticeni): d. G. G. Ghitescu.
Jud. Botoşani: d. Jean Niculescu.
Jud. Dorohoi: d. dr. Vereanu.
Jud. Vaslui: d. Marcel Bastache.
REG. VI:
Jud. Tulcea: d. Adrian A. Avramide.
Jud. Constanţa: d. dr. V. Vasilescu
Jud. Durostor: d. av. V. Spălăţeanu.
Jud. Caliacra: d. av. Vasile Roşu.
REG. VII: d. Pavel Goanţă, Caransebeş.
Jud. Timiş: d. ing. E. Câmpeanu.
Jud. Caraş: d. I. Bolboca.
Jud. Severin: d. dr. Bejan Zenö.
Jud. Hunedoara: d. prof. Const. Pungulescu.
Jud. Arad: d. Dimitrie Crişan.
REG. VIII: d. dr. Cornel Pop, Beiuş.
Jud. Turda: d. ing. Ioan Dobrescu.
Jud. Bihor: d. V. Bianu.
Jud. Sălaj: d. av. P. Bologa.
Jud. Cluj: d. col. Sabin Codarcea.
Jud. Alba: d. dr. I. Vancea Victor.
REG. IX: d. Ghica, com. Bule, Bihor.
Jud. Someş: d. Gr. Moldovan.
Jud. Năsăud: d. Emil Bazac.
Jud. Mureş: d. Victor Tătaru.
Jud. Satu Mare: d. Teofil Demeter.
Jud. Maramureş: d. Iuliu Hodor.
REG. X-a: d. P. Popovici, Braşov.
Jud. Târnava Mică: d. G. Borşan.
Jud. Ciuc: d. ing. Cucer Terenţiu.
Jud. Trei Scaune: d. Eug. Sibianu.
Jud. Braşov: d. Dragoş Navrea.
Jud. Făgăraş: d. Ion Tulbure.
Jud. Sibiu: d. Carol Bock.
Jud. Târnava Mare: d. ing. Marin Ciortea.
Jud. Odorhei: d. căp. Iacobescu N.
REG. XI: D. dr. Philipovici Ioan, Mircea Vodă 20, Cernăuţi:
Jud. Câmpulung: d. ing. Epaminonda Prelici.
Jud. Cernăuţi: d. dr. Alfons Bendas şi d. Alex. Conte Wasilko.
Jud. Rădăuţi: d. ing. Eugen Reus.
Jud. Storojineţ: d. Gh. Medvezghy.
Jud. Suceava: d. N. Aritonovici.
REG. XII: d. Pommer, moşia Taul, Soroca:
Jud. Hotin: d. Iuliu Sabinevschi.
Jud. Soroca: d. Victor Drăganciu.
Jud. Bălţi: d. Poruznic Grigore.
REG. XIII: d. Dim. Meleghie, str. gen. Berthelot, Chişinău.
Jud. Lăpuşna: d. căp. D. Brotea.
Jud. Orhei: d. av. Ion Doncilă.
Jud. Tighina: d. Emanoil Cumpan.
Jud. Cahul: d. ing. I. Tomov.
Jud. Cetatea Albă: d. Victor Pascovici.
Jud. Ismail: d. Lt.-col. Rosetty Bălănescu.

Inspector al Ardealului: d. E. Ciorogaru-Arad.

Inspectori de pescuit al Ardealului: d-nii dr. Virgil Pop-Braşov şi Al. Filip-Sălaj.

In atenţia organelor federale

PING-PONG

Ping-pongul este unul dintre sporturile minore cari se bucură de un număr suficient de mare de practicanţi. La noi în special acest sport este foarte apreciat. Avem jucători mulţi şi de clasă foarte bună. In rezumat: avem un material admirabil. Lipseşte un singur lucru de foarte mare însemnătate şi anume: seriozitatea.

Acest lucru ne face să scriem aceste rânduri de oarece de la un timp încoace atât jucătorii cât şi cluburile au început să se preteze la anumite fapte cari numai dovadă de seriozitate nu fac, ba din contră fac dovadă celei mai mari lipse de bun simţ.

Cu ocazia unui recent concurs s'a întâmplat următorul fapt: mai mulţi jucători, dintre cari şi unii foarte bine cunoscuţi, au vândut plachete, câştigate în anumite concursuri anterioare, organizatorilor acestui concurs. In felul acesta jucătorii au obţinut bani pe aceste medalii, iar organizatorii cari au cumpărat natural foarte eftin aceste plachete au făcut la rândul lor o mare economie de oarece cumpărând în oraş plachetele ce trebuiau decernate ar fi avut o cheltuială mult mai mare.

Acest fel de a proceda — nu contestăm — o fi el negustoresc, însă în nici un caz nu este sportiv. Este un procedeu lipsit de cel mai elementar bun simţ să-ţi vinzi premiile ce le-ai câştigat, iar cei ce cumpără aceste plachete sunt şi mai vinovaţi de oarece încurajează aceste greşeli ale unor copii.

Este drept că cluburile noastre sunt sărace şi sunt forţate de împrejurări să întrebuinţeze tot felul de mijloace pentru a obţine bani sau pentru a face economii, totuşi de aci şi până la a se preta la un fapt ca cel descris mai sus mai este cale lungă.

Deaceea credem că organele federale au obligaţia să ia cât mai curând măsuri atât împotriva jucătorilor şi mai ales a grupărilor cari se pretează la lucruri de acest soi.

Nici o pedeapsă nu va fi prea aspră şi suntem siguri că odată un exemplu dat va servi celorlalţi drept lecţie şi nu se va mai prete în viitor la astfel de fapte.

Ping pongul românesc are nevoie pentru a se putea desvolta de o atmosferă cât se poate mai sportivă şi federaţia are datoria să i-o ofere pedepsind cât mai aspru — chiar cu excluderea — pe toţi aceţi cari împiedecă desvoltarea acestui sport.

G.

Prin rachete

ED. SZANTO, excelentul jucător al Sportingului care a plecat în Ianuarie la Nissa, se află pentru moment la Budapesta, iar în maximum 3—4 săptămâni va reveni în Bucureşti.

BERGMAN, fost campion mondial de ping pong în 1937, este — deşi născut în Austria — cetăţean polonez. In urma actualei situaţii din sportul austriac este probabil ca Bergman să joace în viitor ori pentru Polonia ori pentru Egypt unde este vorba să se stabilească.

ANGELICA ADELSTEIN, care s'a întors de curând din Ungaria, este bolnavă. Urăm grabnică însănătoşire simpaticei noastre campioane.

SZABADOS excelentul jucător ungur, fost campion mondial care este plecat împreună cu Kelen într'un turneu prin Australia şi Japonia, s'a căsătorit cu o milionară australiană.

De prin cluburi

«MILITARI» convoacă pe membrii săi pentru astă seară, Miercuri 27 Aprilie, orele 19.30, la obişnuita şedinţă săptămânală de comitet ce se va ţine în localul sediului de pe arenă.

8...9...10...out!

— SALA «TIRUL» îşi reia activitatea Luni 2 Mai, sub conducerea maestrului Toma Panaitescu.

— JEAN MARINESCU este convocat astăzi, ora 17, la «Gazeta Sporturilor» având a-i se face o comunicare importantă.

— MARIN GAŞPAR, care a rămas să petreacă sărbătorile la Craiova, se va înapoia la începutul săptămânei viitoare în Capitală.

O senzaţională fuziune în perspectivă?

Se svoneşte de câtăva vreme că grupările bucureştene Aurora, O. C. B. şi Sporting ar avea intenţia să fuzioneze şi aceasta cât de curând. Se spune că tratative sunt în curs şi că ar fi pornite pe cale bună.

Această fuziune ar urma să se facă nu numai la secţiile de ping-pong ale susziselor cluburi ci la toate secţiunile acestor cluburi.

Nu ştim întrucât această fuziune ar aduce sau nu vreun aport celorlalte sporturi (Volley, Basket, etc.), însă ping-pong-ului bucureştean i-ar da o lovitură de moarte, deoarece în felul acesta n'ar mai exista suficiente grupări cari să lupte între ele pentru supremaţie şi astfel să contribuie la îmbunătăţirea clasei jucătorilor bucureşteni de ping-pong.

Această fuziune nu este însă fapt împlinit deaorece nu toţi conducătorii grupărilor de mai sus sunt de acord asupra acestui lucru.

Intâlnind eri pe d. G. REISCHER, unul dintre cei mai marcanţi membrii ai Sportingului ne-am interesat la dânsul asupra chestiunei de mai sus.

D. REISCHER ne-a declarat, că nu vede necesitatea acestei fuziuni deoarece situaţia Sporting Club-ului este foarte bună şi că vor continua activitatea singuri. Deasemenea, ne-a mai spus că şi personal este împotriva acestei fuziuni care nu poate aduce nici un profit nici sportiv nici moral grupărei domniei-sale.

Astfel stând lucrurile reiese clar că mult trâmbiţata fuziune se reduce la „MULT ZGOMOT PENTRU NIMIC".

Sfaturi pentru atleţii de toate ramurile

Rostul încălzirii; cum se poate evita „clacajul"

Excelentul atlet al Viforului Dacia, Al. Lupan, care e în acelaş timp colaboratorul nostru, dă în articolul de faţă sfaturi de mare folos pentru atleţii noştri.

In preajma deschiderii sezonului de pistă, vreau să dau atleţilor câteva sfaturi, pe cari dacă le vor urma, sunt sigur că vor profita foarte mult. Am observat la concursurile din trecut că atleţii se comportă diferit înainte de proba respectivă. Cea mai mare parte dintre ei au auzit de «încălzire», dar nu toţi o fac şi puţini sunt care-şi dau seama de importanţa acestui lucru. Voi lua pe curând grupele de probe şi voi arăta cam ce exerciţii de «încălzire» e bine să se facă pentru ele. S'au făcut cercetări şi experienţe pe la diferite institute de educaţie fizică şi s'a constatat că după un exerciţiu de încălzire raţional, atleţii dau un randament cu mult mai bun ca fără acest exerciţiu. Organismul nostru are nevoie de o adaptare pentru ca să fie mai apt la efortul ce-l aşteaptă. Astfel s'a constatat de ex. la cursa de 100 m. că timpul este mai bun cu 5—6 zecimi de secundă într'o cursă cu exerciţiu prealabil, decât într'o cursă fără exerciţiu.

INAINTE DE PROBA

Iată acum ce trebue să faceţi înainte de diferite probe:

Inaintea probelor de viteză (100, 200, 400 m.) faceţi o uşoară alergare de 2—3 minute, urmată de câteva exerciţii de gimnastică, apoi câteva sprinturi scurte şi 2—3 starturi. Tot exerciţiul să nu dureze mai mult de 10—15 minute.

Pentru probele de demifond şi fond alergaţi uşor cu paşi întinşi 3—4 minute, apoi executaţi cât mai multe exerciţii de mlădiere insistând mai cu seamă asupra şoldurilor. Totodată puneţi la punct respiraţia, care joacă un rol covârşitor în aceste probe. In cursă, popriviţi-vă dela început respiraţia, astfel ca să puteţi menţine acelaş ritm în toată cursa. Daţi mare atenţie expiraţie căci ea elimină din plămâni bioxidul de carbon care dacă se acumulează vă face să abandonaţi cursa.

Cei cari faceţi curse de garduri executaţi înainte de probă, în afară de exerciţiile de viteză, cât mai multe mişcări pentru suplеţea picioarelor şi a trunchiului.

Inainte de probele de sărituri, această încălzire necesită şi mai mare atenţie. In afară de viteză, săritorul are nevoie de multă eassticitate şi detentă bună. Deaceea, după ce aţi executat câteva sprinturi, ocupaţi-vă cu atenţie de epe loc şi apoi cu un mic elan. Pentru prăjină, exersaţi-vă braţile şi trunchiul, făcând multă gimnastică.

Să nu credeţi că dacă sunteţi aruncători, nu trebue să alerrgaţi. Pentru o aruncare bună aveţi multă nevoe de picioare, cari să se mişte repede şi uşor.

Prin urmare nu vă strică înainte de probă o mică alergare şi câteva sprinturi. Numai după aceasta ocupaţi-vă de braţ, executând aruncări fără elan şi 2—3 cu elan.

Aceste exerciţii de încălzire, trebusc făcute chiar înainte de proba respectivă, astfel ca după ce le-aţi executat să vă rămână un interval de 5—10 minute până la începerea probei. In acest interval vă puneţi la punct respiraţia şi vă odihniţi, bine înţeles cu costumul de trainig, indiferent de ce timp e. Am uitat să vă spun că încălzirea s'o faceţi cu training-ul şi să-l scoateţi numai înainte de începerea probei la care luaţi parte

DESPRE CLACAJ

Iată un lucru despre care vrem să vorbesc, este clacajul.

Mulţi dintre voi aţi avut acest neplăcut accident care v'a făcut să pierdeţi o lună din antrenament sau chiar un întreg sezon. Mai cu seamă acuma la începutul sezonului, când temperatura e destul de scăzută clacajul poate surveni foarte uşor. In primul rând vreau să lămuresc ce este clacajul.

Ştiţi cu toţii, că la picior deosebim două grupe musculare: extensori şi flexori. Aceste două grupe lucrează într'o armonie perfectă. Când una se contractă, cealaltă se relaxează.

Inainte de clacaj, muşchiul se înţepeneşte la un efort mai mare, mai cu seamă când a fost forţat peste normal. La muşchii flexori ai coapsei (muşchii din napoi) excitaţia nervoasă fiind foarte neregulată, se produce un fel de tetanos (înţepenire) al câtorva fibre cari după aceasta nu se mai relaxează normal. In faza următoare a alergării, când se contractă extensorii, piciorul se extinde şi fibrele acestea cari nu s'au relaxat, se rup. Punând mâna la locul care ne doare, simţim un fel de nod. Durerea este foarte mare, chiar dacă fibrele nu se rup şi abia mai putem mişca piciorul.

In acel loc se acumulează sânge, care apasă muşchii dimprejur şi durerea creşte şi ma mult în zilele următoare.

Evitaţi clacajul, dacă înainte de un efort mare vă încălziţi bine, purtând training-ul pe voi. Prin urmare, dacă repsectaţi sfaturile cari vi le-am dat la început, când temperatura e mai scăzută faceţi exerciţii timp mai îndelungat. Treptat, treptat, trebue să vă puneţi la punct circulaţia sângelui, care la nivelul muşchilor este foarte intensă în efort. Fiţi deci cu mare băgare de seamă la antrenamente şi la concursuri, căci unui clacaj un clacaj este întotdeauna ieşirea din formă, pe care o recăpătaţi apoi foarte greu.

A. LUPAN

O nouă speranţă a atletismului american

La campionatele interşcolare ale Statelor-Unite care sau ţinut la New-York pe geren acoperit, Leslie Mac Mitchell a câţşigat cursa de o jumătate milă (804,5 m.) cu 1:58 min. — nou record interşcolar. Este un timp foarte bun pe teren acoperit mai cu seamă că atletul n'are decât 17 ani.

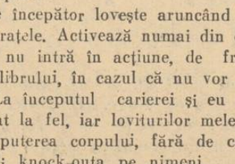
The Amateur Athlete scrie că în 1937 acelaş atlet a câştigat mila cu 4:23,6 min. şi în 1935, prin urmare când avea numai 14 ani, a câştigat 1000 iarzi (991 m.) cu 2:22,9 min.

Să realizezi la 14 ani această performanţă este pur şi simplu uluitor Leslie.

Mac Mitchel este un nume demn de reţinut şi desigur că vom mai auzi de el în acest sezon.

Atleţii maghiari sunt foarte căutaţi

Atleţii unguri sunt foarte căutaţi anul acesta în străinătate. Federaţia de atletism a primit o mulţime de invitaţii din toate părţile Europei. Cel mai căutat atlet este Szabo recordmanul mondial la 2 mile şi deţinătorul recordului european la 1500 m. Iată unde au fost invitaţi atleţii maghiari: 15.V. Bruxelles, 11—12 VI. Brurelles, 15 VI. Helsinki, 19 VI. Princeton U.S.A., 1—2 VII. Buffalo V.S.A. (campionatele Americei), 3 VII. Antiverpen, 10—11 VII. Helsinki, 14—15 Stocpholm, 1 VIII. Londra 3, 4, 5 IX Paris (campionatele Europei), 11 IX Milano, 2 X Veneţia.



Una, două, trei ...opt nouă, zece ...out!...

Cum se poate câştiga prin scoatere din luptă

Din volumul „Boxul modern la îndemâna tuturor" de Oscar Wexu

Un om nu trebue să fie voluminos, nici gigantic şi nici grozav de puternic, pentru a fi un neîntrecut mânuitor al pumnilor, un artist în jocul picioarelor sau specialist în knouck-out-uri. Tânărul care comparativ este de statură mică şi uşor în greutate, poate să câştige — concentrându-şi toată puterea corpului său — contra unui gigant, cu condiţia ca acesta să nu lovească decât din braţe.

Bob Fitzsimmons, Kid Mc Coy, Stanley Ketchel, Jack Dillon, Joe Walcott, Sam Langford, toţi foştii campioni ai lumii, nu au avut o statură mare. Walcott şi Langford au avut talia unui boxeur de categoria cocoş. Ketchel şi Dillon, o talie ceva mai mare, iar Fitzsimmons şi Mc Coy, o talie mijlocie Acesta nu i-a împiedicat să knock-outeze adversari, cu mult mai înalţi şi mult mai grei.

In zilele lui bune, când Langford îşi knock-outa toţi adversarii, a fost întrebat asupra secretului său.

«Nu este nici-un secret», răspunse Sam.

«Datorez totul faptului, că îmi pun şoldurile în serviciul pumnilor».

Aceasta este prescripţia knock-outului, care se cuprinde în următoarele: când arunci pumnul trebue ca în mod automat să laşi şoldul şi corpul să-l urmeze.

Acum câţiva ani, pe când mă antrenam pentru un match, un tânăr ambiţios veni în câmpul meu, se antrenă o zi în tovărăşia mea, după care mă întrebă:

«Cari sunt greşelile mele?».

Principala, îi spusei, este că loveşti numai din braţe. In felul ăsta nu poţi face rău nimănui şi desigur că nu vei parveni să knock-out-ezi pe cineva.

La ceeace trebue să te gândeşti, atunci când loveşti, este să laşi greutatea corpului să urmeze pumnul. Fă această mişcare repede şi concentrează-ţi toată greutatea corpului în pumn.

«Dar dacă nu nimeresc?» spuse el.

«Am să mă învârtesc în jurul ringului ca un năuc»

Tânărul avea dreptate, din punctul său de vedere. Felul lui de a gândi punea «siguranţa» înante de toate, ceeace este în detrimentul rezultatelor prin knock-out.

Există însă şi un alt fel de a privi acest lucru, cel întrebuinţat de Fitzsimmons, Langford, Ketchel, Walcott, Leonard, Mc Govern şi alţii. Ii explicai tânărului în felul următor:

Nu da drumul loviturilor, decât atunci când eşti sigur că vei nimeri şi nu-ţi fie frică de ceeace se va întâmpla, dacă nu vei ajunge ţinta. Un singur gând trebue să ai atunci când loveşti: trebue să nimereşti şi să pui knock-out pe adversar.

Loveşte cu orice lovitură îţi e la îndemână.

Dacă ţi-e frică să arunci o lovitură din tot corpul, de teamă că nu vei nimeri şi că ai să arăţi ca un «năuc», mai bine să te laşi de sportul ăsta căci, cine nu riscă, nu poate câştiga. Fitzsimmos şi alţi boxeuri renumiţi au greşit ţinta de multe ori, dar ei au continuat să lovească, chiar dacă arătau ridicoli. Eu am greşit deasemeni de multe ori însă în timp ce boxeurii care puneau înainte de toate «siguranţa» nu au parvenit la nimic, eu am devenit un campion.

Orice începător loveşte aruncând cu frică braţele. Activează numai din ele, corpul nu intră în acţiune, de frica dezechilibrului, în cazul că nu vor nimeri. La începutul carierei şi eu am procedat la fel, iar loviturilor mele le lipsea puterea corpului, fără de care nu poţi knock-outa pe nimeni.

Prieteni mei din acele vremuri, mi-au atras atenţia asupra greşelei ce făceam şi m'am hotărît să învăţ cu orice preţ acest lucru

La sală, în faţa sacului, am început exerciţiile. La început n'am reuşit, când într'o bună zi mi-a venit următoarea idee: Dacă ridic piciorul drept de pe podea, stând înţepenit pe piciorul stâng şi arunc în sac o lovitură de dreapta, corpul trebue să urmeze pumnul. Nu-l pot reţine în urmă, fiindcă nu mai îl pot sprijini pe piciorul drept.

Am încercat aceasta de mai multe ori până am reuşit şi iată sistemul: Ridică pe podea piciorul drept şi stai pe stângul. Acum lansează o lovitură de dreapta în sac. Corpul nefiind sprijinit pe partea dreaptă, va urma pumnul. Astfel te vei găsi năpustit cu toată puterea corpului în sac.

Incearcă să loveşti în aceleaşi condiţiuni şi cu braţul stâng, ridicând piciorul stâng şi lăsându-te pe dreptul.

Vei repeta aceste exerciţii timp de aproximativ 10 zile, după care vei căpăta uşurinţa de a lovi cu tot corpul în orice pumn, iar mişcarea o vei putea face în mod automat.

Pentru a lovi tare, nu este suficient ca lovitura trimisă să ajungă numai la ţintă, ea trebue să fie şi pătrunzătoare.

Nu arunca loviturile, astfel ca forţa lor să fie deja cheltuită în momentul când îşi ajunge ţinta. Pentru ca lovitura să fie tare, trebue ca atunci când ajunge să mai aibe încă suficentă forţă pentru a pătrunde prin locul lovit.

Dacă vrei să devii un specialist în knock-out-uri, trebue să păstrezi în minte aceste 3 principii fundamentale:

1) Nu arunca pumnul, decât atunci când eşti sigur că ai să nimereşti.

2) Dacă ai aruncat o lovitură de dreapta lasă ca forţa şi puterea să plece din aceiaş parte, transformând-o direct pe piciorul stâng, în direcţia adversarului. Dacă arunci o lovitură de stânga, desigur că procedeul va fi inversat.

3) Nu ţinti numai ca să atingi locul vizat. Ţinteşte astfel ca pumnii să-l poată pătrunde.

Aceasta este condiţia fundamentală a succesului prin knock-out, pentrucă dacă lovitura se opreşte după ce şi-a ajuns ţinta, rezultatul va fi slab şi deci incapabil să poată scoate pe adversar din echilibru. Lovitura de knock-out, trebue să-şi continue drumul şi după ce ţinta a fost ajunsă.

Pentru ca pumnul, lansat în condiţiunile arătate mai sus, să zdrobească după ce-şi termină misiunea, este necesar ca atunci când loveşte să fie aproape de adversar. Să te găseşti în apropierea adversarului, presupune bineînţeles riscuri şi pentru tine. Cei ce nu vor însă să rişte, nu vor câştiga. Cel ce disprefuieşte pericolul pentru o lovitură sigură va câştiga prin knock-out. El este unul în genul lui Fitzsimmons, Ketchel, Mc Govern, Leonard, Langford şi alţii nemuritori ai ringului.

Orice succes am avut, nu a fost datorat unui atac în care am lovit de aproape numai o singură dată. Intotdeauna când am văzut o deschizătură, sau când mi-am prins la strâmtoare adversarul, loveam cu indiferent ce pumn aveam la îndemână.

Aruncam lovituri în el şi nu mă opream înainte ca adversarul să fi scăpat, sau să fi căzut pe podea.